

Semana de 11 a 15 setembro de 2023

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Alho Francês	164,5Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,3g - HC:23,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne mista) e Salada (alface,tomate)	340,3Kcal - Prot:13,1g - Lip:11,2g - HC:27,3g AGS:3,2g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Esparguete e Salada (alface,tomate)	256,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Salada (alface,tomate)	287,3Kcal - Prot:12,0g - Lip:11,0g - HC:22,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Vianinha com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Creme de Legumes	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g
GERAL	Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Cenoura e Salada (c.roxa,tomate,cebola)	240,3Kcal - Prot:15,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
DIETA	Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Cenoura e Salada (c.roxa,tomate,cebola)	240,3Kcal - Prot:15,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Rissóis de Legumes com Arroz de Cenoura e Salada (c.roxa,tomate,cebola)	299,6Kcal - Prot:9,4g - Lip:9,3g - HC:25,5g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Leite com Cereais (estrelitas)	
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Courgette	136,9Kcal - Prot:2,6g - Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,8g - Açúcares:3,9g - Sal:0,3g
GERAL	Peito de Frango no Forno com Bacon e Cenoura, Massa Lacinhos e Salada	325,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:13,6g - HC:27,3g AGS:6,1g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
DIETA	Frango Cozido com Macarronete e Lombardo Cozido	220,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Rancho Vegetariano (grão,lombardo,cenoura)	225,3Kcal - Prot:8,9g - Lip:8,8g - HC:23,9g AGS:1,2g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	99,4Kcal - Prot:1,2g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,3g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão de Sementes com Doce e Iogurte	
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Creme de Abóbora com Legumes	127,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g
GERAL	Abrótea de Cebolada com Puré de Batata e Cenoura Cozida	355,9Kcal - Prot:14,3g - Lip:12,2g - HC:28,3g AGS:3,2g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g
DIETA	Abrótea Cozida com Batata e Cenoura Cozida	240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Quiche de Legumes (cogumelos, espinafres, tomate, cebola) com Salada	325,3Kcal - Prot:8,8g - Lip:15,5g - HC:25,5g AGS:3,7g - Açúcares:4,8g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	47,0Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:9,8g AGS:0,0g - Açúcares:9,8g - Sal:0,0g
LANCHE	Bolo com Leite Simples	
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Juliana	145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g
GERAL	Perna de Perú Assada no Forno com Arroz de Grelós e Salada Mista	258,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:10,2g - HC:22,3g AGS:3,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
DIETA	Perú Assado no Forno ao Natural com Arroz de Grelós e Salada Mista	232,0Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,2g - HC:22,3g AGS:2,9g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
VEGETARIANO	Omelete de Queijo com Arroz de Grelós e Salada Mista	241,3Kcal - Prot:12,0g - Lip:11,0g - HC:23,3g AGS:2,9g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
SOBREMESA	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão de Mistura com Manteiga e Iogurte	

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------------|-----------------------|-----------|-------------|-----------------------|
| 1 GLÚTEN | 3 OVO | 5 MOLUSCOS | 7 AMENDOINS | 9 SOJA | 11 MOSTARDA | 13 TREMOÇOS |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CASCA RUA | 10 SÉSAMO | 12 APO | 14 ENXOFRE E SULFITOS |

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N